

Lianov LS , Adamson K , Kelly JH , Matthews S , Palma M , Rea BL. Lifestyle Medicine Core Competencies: 2022 Update. Am J Lifestyle Med. 2022 Aug 31;16(6):734-739. doi: 10.1177/15598276221121580. eCollection 2022 Nov-Dec.

Huomio: Yhdeksän alla listatuista 88 kompetenssista saattaa olla muiden kuin lääkäreiden ammatillisen osaamisen soveltamisalan ulkopuolella. Nämä kompetenssit on merkitty tähdellä (*).

Note: Nine of the 88 competencies listed below may be outside the scope of practice of non-provider healthcare practitioners*. These competencies have been identified with an asterisk (*).

*Tällä viitattaneen lääkäreihin, vaikka google antaa tasan nolla tulosta tuolla termillä. Sen sijaan termi “non-physician practitioner” viittaa muihin kuin lääkäreihin

A. Johdatus elintapalääketieteeseen

1. Keskustella elintapalääketieteestä ja sen ainutlaatuisesta roolista terveydenhuollon toiminnassa.
2. Kuvaila elintapalääketieteen ydinkompetenssit siten, kuin Yhdysvaltain kansallinen konsensuspaneeli on ne määrittellyt
3. Verrata ja pohdiskella elintapalääketieteen eroavaisuuksia suhteessa muihin terveyden ja lääketieteen aloihin
4. Vetää yhteen tieteellisen näytön, jonka mukaan terveystyytyminen on yhteydessä keskeisiin terveystuloksiin
5. Kuvaila näyttöä, jonka perusteella elintapainterventiot vaikuttavat tehokkaasti sairauden patofysiologiaan
6. Keskustella elintapalääketieteen ensisijaisuudesta erilaisten hoitomuotojen joukossa, joilla pyritään hoitamaan kroonisia, elintapoihin liittyviä sairauksia elinkaaren eri vaiheissa
7. Keskustella elintapoihin liittyvien sairauksien, kuten hyperlipidemian, sydän- ja verisuonitautien, esidiabeteksen, diabeteksen, verenpainetaudin, liikalihavuuden ja syövän esiintyvyydestä ja edellisiin liittyvästä kustannustaakasta
8. Kuvata elintapoihin liittyvien valintojen merkitystä planetaariselle terveydelle ja kestäväälle elämäntavalle

A. Introduction to Lifestyle Medicine

1. Discuss lifestyle medicine and its unique role in healthcare practice
2. Describe the lifestyle medicine core competencies as identified by a national consensus panel
3. Compare and contrast lifestyle medicine with other fields of health and medicine
4. Summarize the scientific evidence that shows health behaviors are associated with key health outcomes

5. Describe the evidence showing that lifestyle interventions effectively impact disease pathophysiology
6. Describe the priority of lifestyle medicine in the spectrum of treatment algorithms for chronic, lifestyle-related diseases across the lifespan
7. Discuss the prevalence and associated cost burden of lifestyle-related disease, such as hyperlipidemia, cardiovascular disease, prediabetes, diabetes, hypertension, obesity, and cancer
8. Explain the impact of lifestyle choices on planetary health and sustainable living

B. Terveydenhuollon ammattihenkilön oma esimerkki ja rooli yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa

1. Tarkastella tieteellistä näyttöä, joka viittaa siihen, että itse terveitä elintapoja noudattavat ammattilaiset todennäköisemmin tarjoavat neuvontaa, toimivat roolimalleina ja parantavat potilaiden hoitotuloksia
2. Toimia esimerkkinä noudattamalla itse terveellisiä elintapoja
3. Kuvaila erilaisia strategioita, joiden avulla ammattihenkilöiden henkilökohtainen hyvinvointi voidaan integroida erilaisiin terveydenhuollon toimintaympäristöihin, mukaan lukien hyvinvointiohjelmat
4. Tarkastella ammattihenkilöiden keskeisiä ominaisuuksia ja käytäntöjä, jotka lisäävät terapeuttisen yhteistyösuhteen kapasiteettia ja vaikutusta
5. Integroida henkilökohtaiset valmiusarviointit ja elintapoihin liittyvät toimintasuunnitelmat ammattilaisen omiin kestäviin elintapoihin
6. Tutkailla elintapalääketieteen roolia ammattilaisen oman resilienssin kasvattamisessa ja työuupumuksen vähentämisessä
7. Puhua elintapalääketieteen puolesta suoraan potilaiden ja heidän perheidensä kanssa, samoin kuin yhteiskunnallisten ja poliittisten päättäjien kanssa

B. The Role of the Practitioner's Personal Health and Community Advocacy

1. Examine scientific evidence that suggests practitioners who practice healthy lifestyles are more likely to offer counseling, serve as role models, and improve patient outcomes
2. Develop a culture of leadership by modeling personal health behaviors
3. Describe strategies for incorporating personal wellness for practitioners into clinics, medical offices, or other healthcare settings, including wellness programs
4. Examine essential practitioner characteristics and practices that increase the capacity and impact of the therapeutic alliance
5. Integrate personal readiness assessments and lifestyle action plans into sustainable life patterns for practitioners
6. Explore the role of lifestyle medicine in promoting personal practitioner resiliency and reducing burnout

7. Advocate for lifestyle medicine directly with patients and their families, as well as policy and decision makers within the community

C. Ravitsemustiede, arvioinnit ja ravinto-ohjaus

1. Arvioida ravinnonsaantia ja ravintoaineiden yli- ja alisaantia
2. Analysoida elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä arvioidakseen sisällön terveysvaikutuksia
3. Keskustella globaalien ravitsemussuositusten yhteneväisyyksistä ja keskeisistä viesteistä
4. Vetää yhteen erilaisten yleisten ruokavalioiden terveysvaikutuksia, mukaan lukien kasvisvoittainen ja ei-kasvisvoittainen ruokavalio
5. Kuvailta, kuinka elintarvikkeiden jalostusaste vaikuttaa terveyteen ja keskustella tämän taustalla olevasta näytöstä
6. Kuvailta kulinaarisen lääketieteen käytäntöjä ja niiden roolia kestävässä terveellisessä ravitsemuksessa
7. Vetää yhteen keskeisimmät ravitsemustutkimukset liittyen hyperlipidemian, sydän- ja verisuonitautien, esidiabeteksen, diabeteksen, kohonneen verenpaineen, lihavuuden ja syöpien ehkäisyyn, hoitoon ja reversioon.
8. Antaa tieteeseen perustuvia ruokavaliosuosituksia, jotka osoittava, kuinka ravitsemuksen avulla voidaan puuttua useimpien kroonisten sairauksien patologiaan, mukaan lukien tulehdus, oksidaatio, glykosylaatio, epigeneettinen ilmentyminen ja mikrobiomi*
9. Osoittaa osaavansa kirjoittaa näyttöön perustuvia ruokavaliosuosituksia*
10. Kuvailta indikaattoreita, joiden perusteella potilas olisi syytä ohjata elintapalääketieteeseen perehtyneen ravitsemusterapeutin ohjaukseen, joka voi selvittää ja antaa vielä yksilöllisempiä ravitsemusohjeita

C. Nutrition Science, Assessment, and Prescription

1. Assess food intake patterns and nutrients of deficit and excess
2. Analyze food labels for the health impacts of ingredients
3. Discuss commonalities and key messages of global dietary guidelines.
4. Summarize the health impact of prominent dietary patterns, including plant predominant and non-plant predominant patterns
5. Describe how the level of processing in a food affects health and discuss the evidence base for these effects
6. Describe the practice of culinary medicine and its role in sustainable healthy eating behavior
7. Summarize the major studies of nutrition in the prevention, treatment, and reversal of hyperlipidemia, cardiovascular disease, prediabetes, diabetes, hypertension, obesity, and cancer
8. Apply nutrition prescriptions based on science that shows how nutrition can address the pathophysiology of most chronic diseases, including inflammation, oxidation, glycosylation, epigenetic expression, and the microbiome*

9. Demonstrate the ability to write evidence-based nutrition prescriptions*
10. Describe indications for referral to a lifestyle medicine trained registered dietitian to translate and further personalize nutrition prescriptions

D. Liikuntatiede, arvioinnit ja määrääminen

1. Keskustella fyysisen aktiivisuuden aerobisen kunnon, lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon osa-alueista
2. Tutkailla näyttöjä fyysisen aktiivisuuden osa-alueiden ja terveystulosten välisestä näytöstä ja patologiasta
3. Kuvailta fyysisen aktiivisuuden hyötyjä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa erityisryhmillä, kuten vanhemmat aikuiset, raskaana olevat naiset, lapset ja nuoret, henkilöt, joilla on liikalihavuus, vamma, sydän- ja verisuonitauti, diabetes, syöpä tai aivohalvaus
4. Vetää yhteen fyysisen aktiivisuuden suositusten rooli
5. Integroida keskeisimmät fyysisen aktiivisuuden arviointityökalut kliiniseen käytäntöön
6. Osaa kuvailta keskeiset termit, jotka liittyvät liikuntareseptien kirjoittamiseen
7. Integroida näytön asianmukaisesta fyysiseen aktiivisuuteen liittyvästä kirjallisuudesta hoito-ohjelmiksi, joiden avulla potilaat, jotka kärsivät diabeteksestä, syövästä, sydän- ja verisuonisairauksista tai aivoverenkierron sairauksista voivat saada taudin parempaan hoitotasapainoon, remissioon tai reversioon.*
8. Kuvailta indikaattoreita, joiden perusteella potilas olisi syytä ohjata syvemmin liikuntaan perehtyneen terveydenhuollon ammattilaisen ohjaukseen
9. Laatia fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jotka ovat asianmukaisesti muokattu erityisryhmille, kuten vanhemmat aikuiset, raskaana olevat naiset, lapset ja nuoret, henkilöt, joilla on liikalihavuus, vamma, sydän- ja verisuonitauti, diabetes, syöpä tai aivohalvaus*

D. Physical Activity Science, Assessment, and Prescription

1. Discuss the aerobic, strength, flexibility, and balance components of physical activity
2. Examine the evidence and pathophysiology between physical activity components and health outcomes
3. Describe the benefits of physical activity in preventing or treating disease in special populations, such as healthy older adults, pregnant women, children and adolescents, persons with obesity or disability, cardiovascular disease, diabetes, cancer, disability, and stroke
4. Summarize the role of physical activity guidelines
5. Integrate key physical activity assessment tools into clinical practice
6. Define fitness terminology relevant to writing exercise prescriptions
7. Integrate evidence from relevant physical activity literature into treatment protocols for management, remission, or reversal in patients with diabetes, cancer, cardiovascular, and cerebrovascular disease*
8. Describe indications for referral to health fitness professionals

9. Develop physical activity prescriptions appropriately modified for special populations, such as healthy older adults, pregnant women, children and adolescents, persons with obesity or disability, cardiovascular disease, diabetes, cancer, disability, and stroke*

E. Uniterveyden tiede ja interventiot

1. Kuvaila unen roolin terveyden edistämässä ja kroonisten sairauksien patologiassa
2. Suorittaa unen laadun arvioinnin tunnistamaan potilaat, joilla on riittämätön tai heikko unen laatu
3. Vetää yhteen elintapoihin perustuvia interventioita, jotka saattavat parantaa uniterveyttä
4. Arvioida tyypillisten unihäiriöiden, kuten obstruktiivinen uniapnea, krooninen unettomuus ja levottomat jalat -oireyhtymä, riskiä ja ohjata uneen erikoistuneelle ammattilaiselle, milloin tarpeen
5. Kuvaila indikaattoreita, joiden perusteella potilas olisi syytä ohjata eteenpäin uneen erikoistuneelle ammattilaiselle unitutkimukseen
6. Kuvaila indikaattoreita, joiden perusteella potilas olisi syytä ohjata eteenpäin soveltuvaan ohjelmaan tai kognitiiviseen terapiaan unettomuuden johdosta

E. Sleep Health Science and Interventions

1. Describe sleep's role with health and chronic disease pathophysiology
2. Perform sleep assessments to identify patients with insufficient or poor-quality sleep
3. Summarize lifestyle-based interventions that can improve sleep health
4. Assess the risk for common sleep disturbances, such as obstructive sleep apnea, chronic insomnia, and restless legs syndrome, and refer to sleep specialists when applicable
5. Describe the indications for referral to a sleep specialist or for a sleep study to assess for sleep apnea
6. Describe indications for referral to a program or specialist in cognitive behavior therapy for insomnia

F. Tupakoinnin ja muiden päihderiippuvuuksien hoito (mukaan lukien sähkötupakka, alkoholi ja laittomat päihteet)

1. Kuvaila tupakan, alkoholin ja muiden yleisesti käytettyjen päihteiden terveyshaittoja ja lopettamisen hyötyjä
2. Hyödyntää päihteidenkäytön seuloja potilastyössä
3. Laatia potilaskeskeisiä päihteidenkäytön hoitosuunnitelmia hyödyntäen parhaita käytäntöjä ja käyttäytymisen muutoksen interventioita
4. Vetää yhteen yleisimpien päihteiden käyttöön liittyvien häiriöiden diagnoosikriteerit
5. Integroida käyttäytymisterapian lääkehoitoon tupakan ja muiden päihteiden käytön lopettamiseen tähtäävissä interventiossa, sekä milloin tarpeen, ohjata eteenpäin päihdetyön erikoisammattilaiselle

6. Soveltaa potilastyössä United States Preventive Services Task Force:n ohjeistusta tupakoinnin lopettamiseksi

F. Treating Tobacco Use Disorder and Managing Other Toxic Exposures (Including Vaping, Alcohol Use, and Other Illicit Substances)

1. Describe the health effects of tobacco, alcohol, and other frequently used substances and the benefits of cessation
2. Apply patient screening tools for substance use
3. Create patient-centered substance use treatment plans using practice guidelines and behavioral interventions*
4. Summarize the diagnostic criteria for common substance use disorders
5. Integrate behavior therapy with pharmacotherapy for tobacco and other substance use disorder plans, and refer to a substance use disorder specialist when indicated*
6. Apply the United States Preventive Services Task Force guidelines for patients with tobacco use disorder

G. Keskeisimmät elintalälääketieteen kliiniset prosessit

1. Integroida elintapojen vitaaliparametrit osaksi potilashistoriaa ja fyysisiä arviointeja
2. Analysoida ja ottaa käyttöön näyttöön perustuvia, elintalälääketieteeseen liittyviä kliinisen toiminnan parhaita käytäntöjä kroonisten sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja reversioon.
3. Kuvaila, miten sairautta hoidetaan elintalälääketieteen pilareiden avulla, verrattuna lääkityksen avulla tapahtuvaan hoitoon
4. Osoittaa, kuinka seulotaan, diagnosoidaan, hoidetaan ja seurataan elintapoihin liittyviä sairauksia ja annetaan elintalälääketieteeseen liittyvää ennakoivaa ohjausta*
5. Keskustella kliinisen käytännön strategioista, joiden avulla voidaan hyödyntää paikallisia, kansallisia ja maailmanlaajuisia resursseja
6. Kuvaila keskeisimmät strategiat moniammatillisen yhteistyön hyödyntämiseen terveystietämisen muutokseen tähtäävien interventioiden tehostamisessa
7. Tutkailla, kuinka ryhmämuotoiset käynnit tai etäpalvelut voivat optimoida elintalälääketieteellistä hoitoa
8. Luoda ja hyödyntää digitaalisia terveystietoja (kuten elektroniset potilastiedot, joissa on elintalälääketieteellisiä ohjeistuksia) kliinisessä päätöksenteossa, mukaan lukien seulontojen TI, testitulokset, eteenpäin ohjaus ja suositeltu seuranta
9. Analysoida näyttöä moniammatillisten kroonisten sairauksien hoitomenetelmien takana ja onnistuneen elintapamuutoksen tukemissa
10. Keskustella onnistuneista elintapojen muutosmalleista perusterveydenhuollossa ja yksityisvastaanotoilla
11. Laatia elintalälääketieteen kliinisen vastaanoton laadunparannusohjelma hyödyntäen työkaluja, kuten Plan-Do-Study-Act (PDSA) -sykli.

12. Selittää näyttöön perustuvan lääketieteen periaatteet ja niiden soveltaminen elintapalääketieteessä
13. Kuvaila keinoja, joilla voi arvioida intervention tehokkuutta, kuten asiakkaan aktivaation mittaukset tai terapeuttisen yhteistyösuhteen mittaukset

G. Key Clinical Processes in Lifestyle Medicine

1. Integrate lifestyle vital signs into components of the patient history and physical exam
2. Analyze and implement evidence-based clinical practice guidelines relevant to lifestyle medicine for prevention, treatment, and reversal of chronic diseases*
3. Describe the treatment of disease with the lifestyle medicine pillars as compared with medication
4. Demonstrate how to screen, diagnose, treat, and monitor a lifestyle-related disease and provide lifestyle medicine-focused anticipatory guidance*
5. Discuss strategies for a clinical practice to access and implement use of local, national, and global resources
6. Describe the key strategies for leveraging inter-professional teams to enhance health behavior change interventions
7. Examine how group visits and telehealth can optimize lifestyle medicine treatment encounters
8. Create and utilize data from office systems, such as electronic health records with lifestyle medicine guidance, in clinical decisions and care, including tracking screening frequency, test results, referrals, and recommended follow-up
9. Analyze the evidence for collaborative and chronic care models on improved lifestyle outcomes
10. Discuss successful primary care and office-based models for lifestyle modification
11. Design a quality improvement project for lifestyle medicine clinical practice, using tools, such as Plan-Do-Study-Act (PDSA) cycles
12. Explain principles of evidence-based medicine and their application to lifestyle medicine
13. Describe methods of assessing effectiveness of interventions, such as patient activation measures and the therapeutic alliance measures

H. Terveyskäyttäytymisen muutoksen perusteet

1. Vetää yhteen terveyskäyttäytymiseen liittyvät teoriat, kuten terveysuskomusmalli, sosiaalisen oppimisen teoria ja transteoreettinen muutosvaihemalli (TTM) ja niiden soveltamisen elintapalääketieteen praktiikkaan
2. Osaa arvioida potilaan TTM:n mukaisen muutosvaiheen sekä laatia yhteistyössä potilaan muutosvaiheen mukaisen toimintasuunnitelman
3. Hyödyntää tehokkaan ja terapeuttisen yhteistyösuhteen luomisen prosessia edistääkseen potilaan henkilökohtaista kasvua
4. Kuvata kuinka tehdä yhteistyötä potilaan kanssa edistääkseen suotuisia terveyskäyttäytymisen muutoksia

5. Hyödyntää motivoivaa haastattelua sekä kognitiivisen käyttäytymisvalmennuksen, terveystalennuksen ja positiivisen psykologian tekniikoita
6. Vetää yhteen näyttö, joka tukee käyttäytymismuutostekniikoiden käyttöä kliinisessä toiminnassa
7. Hyödyntää taitoja, kuten avoimet kysymykset, heijastukset ja empatia kehittääkseen ja ylläpitääkseen terapeutista yhteistyösuhdetta
8. Kuvaila positiivisten tunteiden vaikutusta terveystalennuksen muutoksen onnistumiselle
9. Kehittää potilaskeskeisiä kirjallisia toimintasuunnitelmia, jotka perustuvat tilanteenmukaiseen TTM:n muutosvaiheeseen
10. Vetää yhteen prosessit, joiden avulla seurata meneillään olevaa elintapamuutosten prosessia, mukaan lukien asiakkaan minäpystyvyyden rakentaminen ja repsahdusten esto
11. Kuvaila tekijät, jotka tukevat kestävää käyttäytymisen muutosta
12. Selittää perheen ja muun sosiaalisen tuen merkitys terveystalennuksen muutoksen käynnistämisessä ja ylläpidossa
13. Hallita häiriötekijöitä terapeutisessa yhteistyösuhhteessa
14. Tunnistaa potilaan omia resursseja kestävään käyttäytymisen muutokseen liittyen elintalpalääketieteen pilareihin

H. Fundamentals of Health Behavior Change

1. Summarize health behavior change theories, such as the health belief model, the social learning theory, and the transtheoretical model (TTM), and their application to lifestyle medicine practice
2. Demonstrate key elements of conducting a patient assessment within the TTM and collaborate to develop stage-matched responses
3. Apply the process of building effective and therapeutic alliances with patients that foster their personal growth
4. Explain how to collaborate with your patients to promote health behavior changes
5. Apply motivational interviewing, cognitive behavioral, health coaching, and positive psychology techniques
6. Summarize the evidence to support the use of behavior change techniques in clinical practice
7. Use the skills of open inquiry, reflections, and empathy to develop and maintain a therapeutic alliance
8. Describe the impact of positive emotions on the success of health behavior change
9. Develop patient-centered, written action plans based on the appropriate stage of change of the TTM
10. Summarize the process of follow-up for ongoing lifestyle change progress, including building patient self-efficacy and relapse prevention
11. Describe the factors that support sustained behavior change
12. Explain the role of family and other support to initiate and maintain health behavior change

13. Manage disruptions to the therapeutic alliance

14. Identify patient resources for sustainable behavior change in relation to the pillars of lifestyle medicine

I. Emotionaalisen ja mielenterveyden arviointi ja interventiot

1. Osaa hyödyntää asianmukaisia seulontatyökaluja liittyen stressiin, depression ja ahdistukseen osana kliinistä toimintaa

2. Kuvaila emotionaalisen terveyden ja fyysisen terveyden välisiä suhteita ja patofysiologiaa

3. Vetää yhteen stressin luonne, stressitekijöiden rooli ja tunnistaa patogeenisten stressireaktioiden hallittavissa olevia elementtejä

4. Analysoida mindfulness-pohjaisen stressinhallintamenetelmän (MBSR) ja siihen liittyvien stressinhallintamenetelmien näyttö ja kliininen merkitys

5. Kuvaila ja hyödyntää näyttöön perustuvia ja potilaskeskeisiä emotionaalisen ja mielenterveyden strategioita, mukaan lukien oman hyvinvoinnin hallinta (engl. self-management) ja stressin hallinnan strategiat

6. Hallitsee hoitokäytännöt elintapoihin liittyvissä mielenterveyden sairauksissa, kuten masennus ja ahdistuneisuus*

7. Osaa kuvaila eteenpäin ohjaamisen indikaattoreita (vs. kliiniset indikaattorit) mielenterveyden ammattilaiselle

8. Hyödyntää mindfulness-taitoja mahdollistamaan läsnäolo, selkeys ja uteliaisuus kliinisissä kohtaamisissa

I. Emotional and Mental Health Assessment and Interventions

1. Apply screening tools for stress, depression, and anxiety in clinical practice

2. Explain the relationship and pathophysiology between emotional and physical health

3. Summarize the nature of stress, the role of stressors, such as adverse child experiences, and identify manageable elements of pathogenic stress reactions

4. Describe and utilize evidence-based and patient-centered mental and emotional health, including self-management and resilience-building techniques

5. Analyze the clinical relevance and evidence base for mindfulness-based stress reduction (MBSR) and related stress management strategies

6. Manage treatment plans for lifestyle-related mental health diseases, such as depression and anxiety*

7. Describe indications for referral to mental health professionals (versus when clinically indicated)

8. Apply mindfulness skills to enable presence, clarity, and curiosity in the clinical encounter

J. Yhteenkuuluvuuden ja positiivisen psykologian merkitys

1. Hyödyntää positiivista psykologiaa terveyskäyttäytymiseen liittyvässä neuvonnassa

2. Kuvaila, kuinka positiivisen psykologian strategiat tukevat terveellisten elintapojen saavuttamista ja niiden ylläpitämistä
3. Kuvaila ja vertailla eudaimonian ja hedonian käsitteitä ja selittää edellisten vaikutus fyysiseen terveyteen, mukaan lukien pitkäikäisyys
4. Kuvaila, kuinka sosiaaliset yhteydet ja sosiaaliset verkostot vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen ja pitkäikäisyyteen
5. Vetää yhteen sosiaalisen median haitallisia ja hyödyllisiä vaikutuksia emotionaaliseen hyvinvointiin ja kukoistamiseen
6. Kuvaila elintaläläketieteen pilareiden, positiivisten tunteiden ja kukoistuksen välisiä yhteyksiä

J. The Role of Connectedness and Positive Psychology

1. Apply positive psychology in health behavior change counseling
2. Describe how positive psychology strategies support achieving and sustaining healthy behaviors
3. Compare and contrast eudaimonia and hedonia, and explain their effect on physical health, including longevity
4. Describe how social connectedness and social networks effect emotional well-being, physical health, and longevity
5. Summarize the deleterious and positive effects social media has on emotional well-being and flourishing
6. Explain the relationship among the lifestyle pillars, positive emotions, and flourishing
7. Describe positive psychology activities that can boost emotional well-being and flourishing